

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

今年10月から通所リハビリテーション室に所属しています作業療法士の木村 理恵と申します。出身は山梨県笛吹市で、生まれも育ちも山梨県です。休日は子どもと遊ぶことや読書、ドライブをしています。利用者様の心身機能やその方を取り巻く環境、過去にどのような作業を行っていたのか等を評価し、その方らしくより良い生活が送れるように支援させて頂きたいと思っています。至らない点も多いかと思いますが、これからもよろしくお願い致します。



『通所リハビリイベント～園児との交流会～』

10/23、山梨英和プレストンこども園の年長児約40名が通所リハビリへ交流にやってきました。讚美歌の「おじいちゃんおばあちゃんだいすき」や手遊びで利用者様と楽しく過ごしていました。かわいい園児から元気をもったという声が多く聞かれました。これからも継続した交流をしていけたらと思います。(通所リハビリテーションスタッフ一同)



『寒い時期に気を付けたいヒートショックについて』

夏も終わり冬が近き、昼夜の寒暖差も厳しくなってきました。そのため今回は、急な温度変化により、体調を崩してしまう“ヒートショック”についてご紹介致します。

【ヒートショックとは】

急激な温度差や寒暖差により、血管が収縮され血圧が急上昇し、体内の血液循環に異常をきたす現象のことです。意識の消失や心筋梗塞、脳卒中などを起こすこともあり、統計によるとこのヒートショックに関連した入浴中の死者数は年間約17,000人と推計され、その8割は65歳以上の高齢者だとされています。高齢者では老化に伴い、血管の伸縮性も低下するため血圧の変化が起こりやすくヒートショックになりやすいと言われています。

【ヒートショックになりやすい人】

①65歳以上②高血圧や糖尿病、不整脈、睡眠時無呼吸症候群の方③42℃以上の高温なお風呂が好きな方④肥満⑤飲酒後に入浴する方

【ヒートショックの予防】

①入浴前にシャワーなどで浴室を温める②浴室と脱衣所の温度差を少なくする③飲酒後や食後すぐの入浴は避ける④入浴前後にコップ一杯の水を飲む⑤湯船に入る前に足元へかけ湯をする。